

VIVIR AL

# natural

salud y bienestar

PRIMAVERA - VERANO 2012 - nº25

- **DIETA  
PARA MANTENER  
EL PESO IDEAL**
- **FITOTERAPIA  
PARA BLINDAR  
LAS VÍAS URINARIAS**

GUÍA PARA LOGRAR UNA  
**SALUD DE HIERRO**

¿estrés?

¿nervios?

¿insomnio?

¿irritabilidad?



de venta exclusiva en farmacias

## TU SOLUCIÓN

alivio sintomático de los estados de  
nerviosismo general, estrés, irritabilidad  
e insomnio ocasional



C.P.S.: M-11631

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

cápsulas de  
VALERIANA, PASIFLORA, ESPINO BLANCO y LAVANDA



## Nuestra reflexión

**E**sa expresión tan popular que hemos llevado a la portada de este número —«una salud de hierro»— no es utópica. Una salud a prueba de bomba es posible. Ciertamente, el buen estado del organismo humano depende de muchos condicionantes externos, pero también de nosotros mismos, de cómo lo cuidemos. O lo que es lo mismo, de que practiquemos en primera persona la medicina preventiva.

Y dentro de ella, la Fitoterapia, siempre administrada bajo el asesoramiento de los expertos, es una de las herramientas más útiles para ponerla en práctica. Existen productos, compuestos de una sola o de varias plantas, o de mezclas de éstas con otras sustancias naturales, respaldados científicamente, que ayudan a que nuestros sistemas orgánicos funcionen correctamente.

Déjense aconsejar por quienes saben, como su farmacéutico habitual. No todos los productos que anuncian grandes beneficios resultan eficaces. No basta con que contengan un determinado ingrediente. Debe ser de calidad, contener el principio activo en la cantidad adecuada y estar libre de contaminantes, radioactividad, metales pesados... Precisamente, en este número les explicamos de forma sencilla y clara cómo distinguir la Fitoterapia de calidad de la que no lo es. O lo que es lo mismo, separar el grano de la paja. ■

**Rafael Esteban**

Director General de Homeosor

director: Rafael Esteban. coordinador: J. Delgado. maquetación: Eva M. Rull. diseño gráfico: Javier Caballero, Ana Belén González y Beatriz Alonso. colaboradores: Isabel Molinero, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Javier Macarrón. consejo asesor: Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Javier Macarrón, Manuel Llorio, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón y Carlolina Yagüe. responsable de Homeosor: Sergio Sanz. edita: Grupo Soria Natural. impresión: G. Jomagar S.L. depósito legal: MU-913-2002. formación y suscripciones: 975 252 046.



**08. Guía para mantener el peso ideal**

**10. Vías urinarias blindadas**



**12. Fitoterapia auténtica y efectiva**

**14. Homeopatía contra las alergias**

**16. Entrevista a la nutricionista Amil López Viéitez**

# UNA SALUD A PRUEBA DE BOMBA

**No se acuerde de Santa Bárbara cuando truene. Ocúpese siempre de los órganos, sistemas y aparatos de su cuerpo para prevenir posibles enfermedades. Fortalezcalos con una alimentación saludable y la ayuda de plantas y sustancias medicinales.**

Por Isabel Molinero, Departamento Médico de Homeosor

**E**l organismo requiere energía, vitaminas, minerales, ácidos grasos, monoinsaturados y polinsaturados, etc. Determinados alimentos y sustancias naturales contribuyen efectivamente al buen funcionamiento del cuerpo humano. Todos sus componentes son importantes, ya que el fallo de uno de ellos puede desencadenar un proceso que acabe afectando a otros. Ayudemos al organismo a estar siempre a punto. Con nuestra fuerza de voluntad y disciplina, y el asesoramiento de los expertos, podemos lograrlo.

El **Sistema Cardiovascular** –corazón, sangre, arterias, venas y capilares– provee continuamente de alimento y oxígeno a cada una de las células. Los ácidos grasos Omega 3 (pescado azul) y Omega 6 (aceite de lino, borraja y onagra, por ejemplo) y las grasas mono-

insaturadas (aceite de oliva y de aguacate, y frutos secos) ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Asimismo, contribuyen a disminuir el riesgo de formación de trombos o coágulos. El Espino blanco aumenta el flujo sanguíneo al corazón. Antioxidantes naturales como el Licopeno, el Betacaroteno o las Isoflavonas ayudan a prevenir este



● Espino blanco  
(*Crataegus oxyacantha L.*)

tipo de dolencias. La fibra, como el salvado de Avena, disminuye la absorción del colesterol y favorece su eliminación a través de las heces. Además, el Olivo, el Ajo o el Ginkgo son útiles para tratar ciertas patologías.

El **Sistema Respiratorio** está integrado por las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea y los pulmones. Una alimentación rica en vitaminas y minerales es clave para su buen estado. Las vitaminas C, A y E protegen, gracias a su acción antioxidante, las células y mucosas de las vías respiratorias. Las del grupo B y minerales como el Zinc, el Manganeseo y el Cobre salvaguardan al organismo de las infecciones. El Eucalipto, el Tomillo, la Drosera, el Llantén o el Gordolobo ayudan a aliviar las afecciones respiratorias.

Los componentes del **Aparato Locomotor** –

huesos, articulaciones y músculos esqueléticos— constituyen el almacén que soporta el cuerpo y protege sus órganos internos. Durante la infancia, el consumo de Calcio, Fósforo, Magnesio y vitaminas C y D es vital para el desarrollo y el mantenimiento de los huesos. Posteriormente, la ingesta de alimentos ricos en calcio debe ser frecuente. La Vitamina K, que se encuentra en niveles altos en la Alfalfa, interviene en el metabolismo óseo, así como en la coagulación sanguínea. Las isoflavonas derivadas de la Soja ayudan a prevenir la osteoporosis. Los baños de sol, entre 10 y 15 minutos diarios, y el ejercicio físico regular fortalecen los huesos y favorecen el depósito de minerales en ellos.

### **Fosfolípidos**

#### **El Sistema Nervioso**

—cerebro, cerebelo, médula espinal, nervios y órganos sensoriales especiales como la vista y el oído— nos permite realizar acciones como pensar, razonar y entender informaciones que recibimos del mundo exterior. Determinados nutrientes, como la Fosfatidilserina y la Fosfatidilcolina, son fosfolípidos que forman parte de las membranas celulares de las neuronas por lo que ayudan a po-

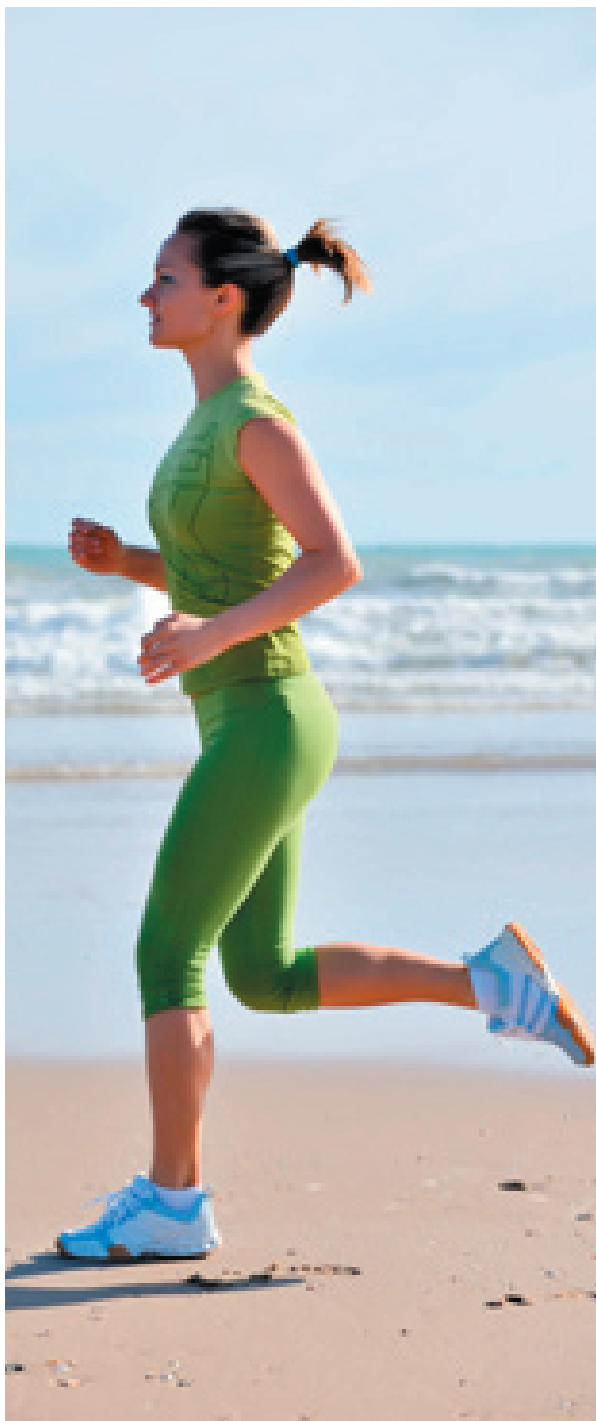




● Soja  
(Glycine max)

◀ tenciar la memoria, la capacidad de atención y concentración y de rendimiento de la mente. La Pasiflora, la Valeriana, la Tila, el Espino blanco, la Avena, el Hipérico, el Azahar, la Amapola o la Lavanda son plantas que presentan una acción relajante muscular y sedante que facilita que el sistema nervioso se halle en buen estado y tenga capacidad de afrontar el estrés.

La glucosa es una fuente de energía indispensable para el cerebro. Los ácidos grasos linoleico y linolénico son constituyentes fundamentales de las membranas celulares. La colina, una sustancia constituyente de ciertos neurotransmisores, ejerce una acción favorable sobre la actividad mental y, particularmente, la memoria. Las vitaminas, sobre todo las del grupo B y también las del



A, C y E, evitan la oxidación celular. El Fósforo, el Zinc, el Selenio o el Magnesio potencian la actividad mental.

El **Sistema Linfático** es uno de los componentes principales del sistema inmunitario del cuerpo, ya que una red de ganglios, conductos y vasos producen y transportan linfa desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo. También traslada los lípidos y aquellas partículas de mayor tamaño, como las proteicas que no pasan a través de la membrana capilar, desde el tracto digestivo a la circulación general.

### Dieta y defensas

Las células del Sistema Linfático son los leucocitos o glóbulos blancos, elementos importantes en el mecanismo inmunológico del organismo. La alimentación



● Ginkgo  
(*Ginkgo biloba* L.)

tiene gran importancia en el mantenimiento del buen estado del sistema inmunitario. Debe ser equilibrada y rica en vitaminas y minerales. El consumo excesivo de lácteos y de hidratos de carbono disminuye la capacidad inmunitaria. La Equinácea, el Propóleo, el Tomillo, el Saúco o la Tila estimulan de forma natural las defensas.

La función principal del **Aparato Digestivo** es la de digerir los alimentos –hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas...–, absorberlos y eliminar los desechos o residuos que no se digieren. Las hortalizas, las frutas frescas y la fibra ayudan al sistema a cumplir su función.

Algunas plantas medicinales –Anís, Verbena, Manzanilla, Menta, Genciana, Melisa,

Hinojo, Romero y Angélica, entre otras– facilitan las digestiones, impiden la formación de gases y, a la vez, mejoran la motilidad intestinal. Especies ricas en mucílagos, como el Glucomanano o la Goma guar, ejercen un suave efecto laxante de tipo mecánico al aumentar el volumen de las heces y favorecer el movimiento del intestino. Otras, como el Sen, la Cásaca sagrada o la Frángula, tienen un efecto laxante irritante más potente. Es importante también cuidar la flora intestinal, porque, además de intervenir en los mecanismos de defensa del organismo, favorece los procesos digestivos. La Alcachofa, el Boldo, el Diente de león o el Cardo mariano mejoran el funcionamiento del hígado.

El **Sistema Urinario**, formado por riñones, uréteres, vejiga urinaria y uretra, elimina los desechos resultantes del metabolismo corporal. Es, asimismo, el encargado de regular el volumen de fluidos y electrolitos del organismo, y de mantener el balance ácido-base y el de calcio. La Cola de caballo, el Abedul, la Zarzaparrilla, la Grama, los estigmas de Maíz, la Bardana, el Ortosifón, el Lepidio o la Ortiga verde estimulan la función renal y facilitan la secreción de residuos tóxicos. ■



● Olivo  
(*Olea europaea* L.)

# GUÍA PARA MANTENER EL PESO IDEAL

**No pase del todo a la nada. Al término de un régimen de adelgazamiento, no hay más secreto que seguir un estilo de vida que incluya una alimentación saludable, una actividad física regular y un equilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas.**

Por Jessica Lamy García,  
Departamento de Nutrición  
y Dietética de Homeosor



**C**uando nos sometemos a un tratamiento de control de peso y se ha llegado al final, muchas veces resulta difícil mantenerse. ¿Por qué? Tras realizar un régimen de adelgazamiento y haber practicado deporte, en muchos casos se deja todo radicalmente y se cometen los mismos errores que antes del tratamiento; no se controla la ingesta de alimentos, y se

abandona el deporte. Hay que ser conscientes del riesgo para evitarlo.

Las dietas mágicas no existen. Lo ideal para tener éxito es cambiar de hábitos poco a poco. Se trata, en realidad, de llevar un estilo de vida que incluya una alimentación saludable, un ejercicio físico constante y un equilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y las gastadas. Lógicamente, ese cambio de

hábitos no es rápido, pero es el mejor camino para perder peso y mantener el idóneo. Un estado nutricional adecuado supone incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta.

● **Las frutas** y sus zumos nos proporcionan agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir piezas enteras, ya que los jugos sólo contienen vitaminas y minerales



Contienen proteínas, vitamina D y Yodo, y son muy ricos, especialmente los azules, en ácidos grasos poliinsaturados Omega 3. Es conveniente el consumo de tres-cuatro raciones semanales. Los mariscos poseen vitaminas

● **Frutos secos.** Son muy energéticos y aportan ácidos grasos insaturados y fibra. Se

Se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, y evitar el de grasas saturadas y trans. ■

[illegible]

# BLINDAJE PARA LAS VÍAS URINARIAS

**Diversos estudios subrayan que el Arándano rojo y el Hibisco son dos herramientas terapéuticas importantes para la prevención y el tratamiento de las infecciones urinarias. Éstas pueden convertirse fácilmente en crónicas si no se abordan bien.**

Por Isabel Molinero, Departamento Médico de Homeosor

**L**as urinarias (ITU) ocupan, tras las respiratorias, el segundo lugar del ranking de las enfermedades infecciosas más cotidianas. Se presentan más en mujeres que en hombres. Sólo en féminas de entre 20 y 44 años, se registran anualmente en España más de 3,5 millones de casos de cistitis aguda. Los expertos apuntan, además, que casi un 50 por ciento de ellas sufrirá un episodio sintomático de esta afección en su vida y una cuarta parte de ellas, infecciones urinarias recurrentes.

Concretando, las personas más propensas a padecerlas son las que usan métodos anticonceptivos como el diafragma; mayores y niños; quienes retienen la orina mucho tiempo; las menopáusicas; los diabéticos; los que tienen hábitos incorrectos de higiene, o los

que llevan una sonda vesical, entre otras. Pueden afectar a cualquier órgano —riñones, uréteres, vejiga urinaria, uretra— de esta parte del organismo encargada de filtrar y eliminar las sustancias tóxicas producidas por el metabolismo celular. Sus síntomas habituales son la necesidad urgente y frecuente de orinar; escozor, quemazón o dolor en la uretra al evacuar; enrojecimiento de la vulva y picor vaginal; malestar en

las relaciones sexuales; color turbio o lechoso de la orina; sangre en la micción; fiebre; vómitos y náuseas, o dolor torácico.

Generalmente, son causadas por bacterias, principalmente por la *Escherichia coli* pero también por otras como la *Klebsiella*, *Proteus*, *Enterobacter*, *Pseudomonas* y *Staphylococcus saprophyticus*. Su principal vía de acceso es la uretra. La infección más corriente es la cistitis.



● Arándanos rojos



Estas infecciones no deben ser tomadas a la ligera, ya que pueden generar complicaciones graves. No olvidemos que son recurrentes y, con frecuencia, se hacen resistentes a los antibióticos y se convierten en crónicas.

Existen estudios científicos que han demostrado que el Arándano rojo y el Hibisco constituyen una importante herramienta para la prevención de las infecciones del tracto urinario. Reducen la incidencia de las infecciones en un 77 por ciento y carecen de efectos secundarios. El empleo de las dos plantas simultáneamente supone el aprovechamiento y potenciación de todos los beneficios de las proantocianidinas del Arándano y los principios



● Hibisco  
(*Hibiscus Syriacus L.*)

activos del Hibisco (polifenoles, flavonoides, antocianinas y ácidos clorogénico). Entre sus múltiples propiedades, destacan las siguientes:

● **Ejercen una potente acción antibacteriana**

que impide que las bacterias patógenas se fijen a las células del tejido que reviste el tracto urinario y, consecuentemente, dificulta su proliferación y desarrollo. Así, es más fácil que la bac-

teria sea expulsada por la orina y se reduzca el riesgo.

● **Previenen y tratan** las infecciones limitando las recaídas y evitando las recurrencias y su cronicidad.

● **Calman el dolor**, la inflamación y la irritación.

● **El Hibisco** también es antifúngico.

● **Son una alternativa** a los antibióticos. Carecen de efectos secundarios y se pueden tomar más tiempo.

● **Evitan la reaparición** y el incremento de la resistencia a los antibióticos.

● **Su consumo no destruye** ni altera la flora intestinal.

● **Contienen antioxidantes naturales** que protegen nuestro organismo frente a los radicales libres. ■

# FITOTERAPIA

## EFICAZ Y SEGURA

**¿Toda la Fitoterapia es efectiva? ¿Cómo distinguir los productos elaborados con plantas medicinales de calidad de los que no lo son? La clave está en la cantidad que contenga del principio activo que genera el efecto terapéutico deseado.**

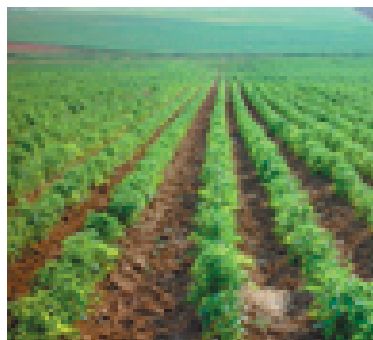
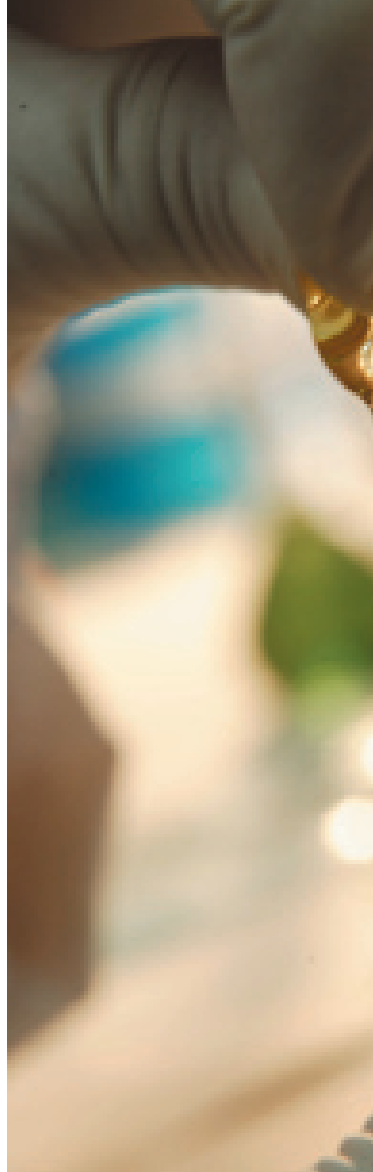
Por Alberto Hernando Álvarez, Responsable del Laboratorio de Homeosor

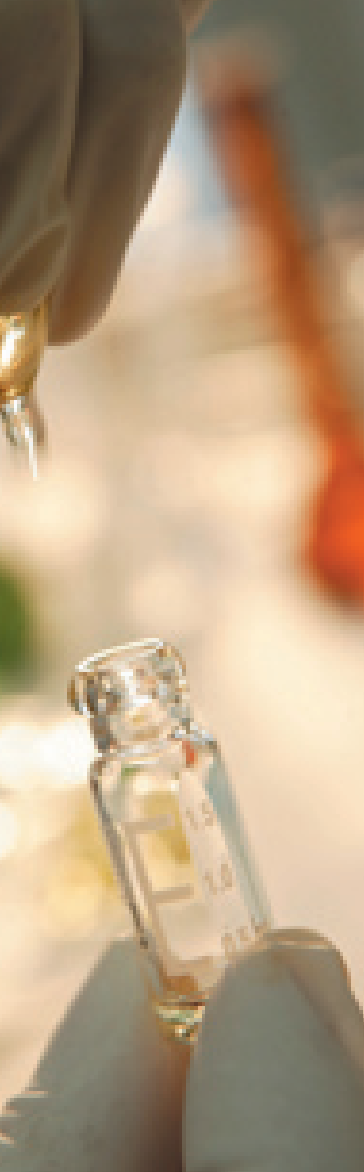
**L**a evolución de la industria farmacéutica llevó a que el empleo de la Fitoterapia se redujera espectacularmente. Sin embargo, recientemente se ha vuelto a extender su empleo como consecuencia de la multitud de efectos secundarios de los fármacos y de la mayor efectividad de los productos naturales actuales. El desarrollo científico de esta disciplina y el empleo de tecnologías innovadoras han llevado a que esos compuestos tengan una concentración más densa de principios activos y, por tanto, una mayor calidad y eficacia.

**¿Todos los productos son eficaces?** Obviamente, no. Como en otros ámbitos, la calidad de su materia prima condiciona decisivamente los beneficios

que genera. Por tanto, no es lo mismo adquirir uno u otro. La efectividad depende de la cantidad que contenga del llamado principio activo que produce el efecto terapéutico deseado. Naturalmente, si la presencia de ese compuesto o compuestos es insuficiente, el resultado será incompleto o nulo. Si, por el contrario, la concentración es muy elevada, pueden aparecer efectos secundarios indeseables.

**¿Cómo distinguir un producto eficaz de los que no lo son?** Sin duda, la mejor manera es que el consumidor se informe y elija los productos de una marca de garantía. Debe desconfiar de todos aquellos que no identifican en su envase el nombre del fabricante, así como de aquellos productores que no informan de





extractos de plantas, las empresas que no disponen de campos de cultivo ni de los equipos necesarios para elaborarlos, se ven obligados a comprarlos supuestamente estandarizados.

Los extractos de **Homeo-****sor** se analizan lote a lote, tanto si proceden de plantas de nuestros campos de cultivo ecológicos como si no. Hay que tener en cuenta que la cantidad de estos compuestos de interés puede

primidos, gotas o jarabes de plantas medicinales con precios muy diferentes. Evidentemente, no todos son eficientes. Se diferencian por su calidad. No puede costar lo mismo un producto que contenga planta de mala calidad, cosechada dos o tres años antes, mezclada o no con impurezas u otras plantas más baratas a las que se les han eliminado los principios activos para elaborar extractos y que además ca-



su contenido en principios activos, ya que pone de manifiesto el hecho de que ni el producto ni sus ingredientes se analizan. Aun así, no faltan otros en los que sí figura la concentración de principios activos, pero su calidad no es la esperada. Esta circunstancia se debe a que la mayoría de los fabricantes, incluso multinacionales, no hacen analíticas en sucesivos lotes con el fin de abaratar costes. Además, en el caso de los

variar hasta 10 veces dependiendo de la cosecha.

**¿Qué otros factores influyen en la calidad de un producto fitoterápico?** Aparte de la concentración de principios activos, que debe cuantificarse con los mejores métodos posibles, el consumidor debe tener muy en cuenta la seguridad sanitaria del producto.

Es común encontrar en el mercado cápsulas, com-

recen de controles analíticos (microbiológicos, metales pesados, pesticidas, radioactividad...), que otras de planta recién recolectada en cultivos ecológicos sometidos a evaluaciones analíticas permanentes o periódicas. El consumidor debe valorar, por encima de todo, que el producto adquirido sea totalmente seguro, que en ningún caso dañe su salud, y que garantice su efecto terapéutico prometido. ■



# HOMEOPATÍA CONTRA LAS ALERGIAS

**Los remedios homeopáticos no sólo alivian los síntomas propios de los distintos tipos de alergia descritas y que suelen presentarse con frecuencia en primavera. Atacan directamente la causa que las origina: un trastorno del sistema inmunológico.**

Por Juan Pedro Ramírez, Departamento Médico de Homeosor

**L**os alérgicos saben de sobra que los tratamientos convencionales contra estas afecciones, basados principalmente en fármacos antihistamínicos y corticoides, tienen un efecto limitado. Sólo proporcionan un alivio

temporal de los síntomas sin llegar a curar el trastorno que padece el sistema inmunológico. Una de las misiones de éste, además de defendernos de los agentes potencialmente agresores, es la de tolerar los que no lo son. Precisamente, cuando ésta se altera, se pro-

duce una hipersensibilidad ante sustancias –los llamados alérgenos– que no son en sí mismas dañinas.

El problema no es el alérgeno. Éste es simplemente el desencadenante, mientras que el cuerpo del paciente es el arma cargada. En con-



secuencia, la terapia debe centrarse en fortalecer la tolerancia inmunológica. La Homeopatía busca mejorar la hiperreactividad inmune.

Las afecciones más frecuentes son las rinoconjuntivitis, el asma y las cutáneas, principalmente la dermatitis atópica, además de los eczemas, la urticaria y el angioedema. También hay que citar las alergias a alimentos, medicamentos o picaduras, entre otras.

### Las de verano

¿Por qué se dan más en primavera? Esta pregunta tiene una respuesta sencilla. La más frecuente, la rinoconjuntivitis, se presenta durante la estación polínica (primavera o verano). En nuestro país, las más habituales son las relacionadas con el polen de gramíneas (cereales e hierbas) seguidas del olivo y

la parietaria (malezas).

Hay otras que se dan en verano. Las alergias a las picaduras de avispas y abejas aumentan en esa época del año, dado que en ese tiempo se multiplica el número de insectos y las actividades al aire libre. Las de carácter cutáneo que se registran en verano suelen estar relacionadas con los tatuajes, sobre todo con las sustancias que se emplean. También, con el aumento de los rayos solares, aparecen erupciones polimorfas lumínicas. Esta reacción alérgica ocasiona picor y enrojecimiento de la piel.

Los homeópatas utilizan el «remedio constitucional» para tratar las alergias. Esto significa que, tras un estudio de los síntomas del paciente, tanto los físicos como los psicológicos, seleccionan uno específico para cada persona. Para encontrar el

medicamento adecuado, es imprescindible el asesoramiento de un homeópata.

No obstante, también puede utilizarse la homeopatía para tratar las fases agudas de las alergias. Aunque estos remedios no las curan, sí proporcionarán un alivio sin generar efectos secundarios. Entre los remedios sintomáticos más utilizados, destacan *Allium Cepa* (descarga nasal profusa, fluida y ardiente); *Euphrasia* (lagrimeo profuso y ardiente, descarga nasal blanda); *Arsenicum Album* (lagrimeo y descarga nasal que suelen ser más intensos en el lado derecho); *Luffa Operculata* (rinitis alérgica y vasomotora, rinitis atrófica y fiebre del Heno); *Cuprum Metallicum* (estornudos espasmódicos); *Pulsatilla Pratensis* (rinitis secretora diurna y obstructiva nocturna), y *Euphorbium* (catarro de membranas mucosas de vías respiratorias altas, sinusitis y otitis seromucosa).

Naturalmente, los alérgicos deben adoptar otras medidas que ayudarán a que el tratamiento sea más eficaz. La primera es evitar la exposición al alérgeno y, en el caso de las erupciones solares, utilizar protección total. En este caso puede ayudar un tratamiento homeopático preventivo con *Hypericum Perfoliatum*. ■

## Amil López Viéitez

Farmacéutica, nutricionista y autora de «Activa tu metabolismo con la dieta coherente»

# «La Fitoterapia es un aliado muy útil para el nutricionista»

Por Juan D. Carvajal



**A**mil López Viéitez tiene un amplio historial profesional. La farmacia forma parte de su vida, ya que de pequeña se pasaba numerosas horas en la rebotica de su madre. Hoy en día es cotitular con ella de una oficina en Vigo. Además es licenciada y doctora en Farmacia y especialista en Nutrición y Promoción de Salud. Es la «madre» de la «Dieta Coherente», sobre la que acaba de publicar su tercer libro: «Activa tu metabolismo con la dieta coherente» (Ediciones Cydonia). «»

– **¿Qué fue antes, la farmacia o la nutrición?**

– La farmacia siempre me atrajo porque te permite estar muy en contacto con las personas y enriquecerte humana y profesionalmente. La nutrición me fue atrayendo y aposté por ella.

– **¿Desde cuándo se ocupa de la nutrición?**

– Llevo 13 años de ejercicio profesional. Es un terreno que nos hemos dejado comer los farmacéuticos. Incluso en muchas universidades, los departamentos de Nutrición y Bromatología se dedican a hacer análisis químicos de los alimentos en vez de investigar sobre sus propiedades. Es un campo en el que el farmacéutico, por su formación, tiene mucho

que aportar. Y hay que abordarla porque es el arma más poderosa de salud pública y de prevención de enfermedades.

– **¿Qué es la «Dieta coherente»?**

– Es un estilo de vida, en el que además de la sabia combinación de alimentos, se tiene en cuenta el ejercicio y el control mental y emocional para evitar que afecte el estrés.

– **¿Hasta qué punto la alimentación influye en el equilibrio mental?**

– El estado de ánimo afecta al metabolismo, al aprovechamiento de los nutrientes y al apetito. Una buena alimentación ayuda al equilibrio emocional porque estabiliza los niveles hormonales y los neurotransmisores.

– **¿Cuál es el punto de partida de esta dieta?**

– Su objetivo básico es alcanzar la armonía hormonal a través de la combinación de los ali-

mentos y de las cinco comidas para que así el cuerpo esté provisto del combustible ideal. No se trata de contar las calorías, que ya está algo desfasado, sino que en cada comida haya proteínas, hidratos de carbono de baja carga glucémica y grasas favorables en forma de aceite de oliva, frutos secos o aguacate. La idea surge de mi experiencia en la consulta. He ido incorporando diversos cambios a la

**«Una buena alimentación ayuda al equilibrio emocional porque estabiliza los niveles hormonales y los neurotransmisores»**



dieta que yo solía recomendar atendiendo a la relación ácido-base del organismo y la repoblación de la flora intestinal.

**- ¿Cuál es la clave para perder peso?**

- Seguir una dieta equilibrada y, sobre todo, adquirir buenos hábitos alimenticios para poder mantener el peso ideal.

**- ¿Cuáles son esos hábitos?**

- Cinco comidas al día, nunca saltarse el desayuno; una buena hidratación; tomar un tentempié antes de acostarse si han pasado más de tres horas de la cena, y practicar técnicas de relajación y ejercicio físico.

**- ¿En qué se diferencia su dieta de otras famosas como las de Montignac o Dunkan?**

- Cualquiera que prohíba el consumo total de un alimento o lo permita libremente no está bien diseñada porque, a la larga, genera desequilibrios metabólicos. Mi dieta no excluye nada, es agradable y fácil de seguir porque no genera ansiedad ni estrés.

**- ¿Qué pautas de relajación y ejercicio se han de seguir simultáneamente?**

- En este libro propongo una tabla de tonificación muscular para activar el metabolismo de esas personas que han realizado dietas desequilibradas y que su metabolismo se ha vuelto más lento o ahorrador. También propongo un patrón de vida activa: caminar, subir escaleras, hacer deporte... Con el fin de liberar endorfinas, que son relajantes naturales, sugiero quedar con un amigo para charlar, pasear, leer, jugar con nuestros hijos, hacer yoga o mantener relaciones sexuales, por ejemplo.

**- ¿Cómo puede complementar la Fito-terapia una dieta?**

- Siempre que viene un paciente que quiere adelgazar, le prescribo un jarabe depurativo para anunciarle al organismo que iniciamos una nueva etapa. De esta manera, durante 15 días preparamos al organismo, para que pueda adquirir los nuevos hábitos. La Fito-terapia puede ser de gran ayuda para hacer frente a problemas de estreñimiento, aerofa-

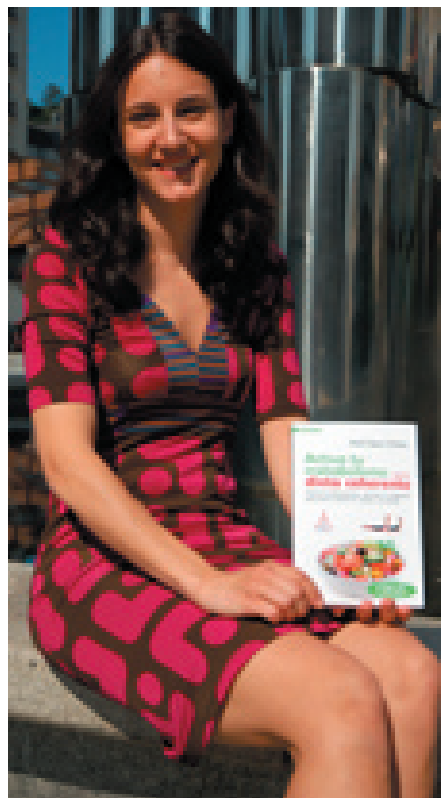
gia, ansiedad... Es un aliado muy útil para el nutricionista.

**- ¿Qué denominador común tienen las 150 dietas coherentes que propone?**

- Este libro continúa un proyecto iniciado hace cinco años. Muchos pacientes que leyeron el primer libro («Dieta coherente. Un nuevo yo en dos semanas») me pedían que propusiera recetas. Así, he ido recopilando 150 para facilitar el seguimiento de la dieta. Doy unas generales y las demás las estructuro por patologías y recomiendo complementos fitoterápicos concretos.

**- ¿Qué productos de Homeosor recomienda?**

- Muchos. Claro depende de los casos. Casi siempre empiezo con *Drenaline*. También prescribo mucho *Inucil*, *Colagofar*, *Hepader* o *Energy*, entre otros. ■



# Alimentos para una buena salud

El organismo necesita de vitaminas, minerales o ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, para funcionar adecuadamente. Sírvese de la Fitoterapia, con el asesoramiento de los expertos, para tener a punto su cuerpo.

CN: 151587.2



## Hepader

Es un jugo concentrado de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con Lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.

## Poliomega

Es una mezcla de aceites obtenidos de semillas de Borraja, Lino y germen de Trigo, con gran riqueza en ácidos grasos esenciales poliinsaturados de las series Omega 3 y Omega 6. Ayuda a equilibrar el organismo y actúa de modo favorable sobre el estrés oxidativo.

CN: 396085.4



## Inucil

Este preparado contiene componentes activos (inulina, enzimas digestivas, fermentos lácticos y ácido láctico). Ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas o la pesadez de estómago.

CN: 153727.0



CN: 274222.8

## Zanahoria

Estas cápsulas contienen Zanahoria enriquecida en Betacarotenos de origen natural. Ayudan a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. Se recomienda tomarlas un tiempo antes de que se vaya a tomar el sol.

## Alcachofa



CN: 217562.4

Son comprimidos elaborados a base de jugo deshidratado de esta planta fresca. Favorecen la correcta digestión de los alimentos y ayudan al eficaz funcionamiento del hígado.



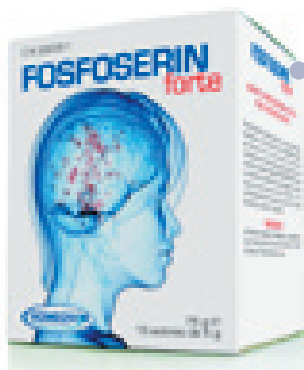
● ● ● CN: 323436.8

## Soritrol

Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes, como Resveratrol, Polifenoles o Antocianidinas. Contribuye a luchar contra los efectos que producen los radicales libres.

## Fosfoserín forte

Ayuda a disminuir la apatía e introversión, y aumenta la capacidad de atención y las funciones mentales. Se elabora a partir de lecitina de Soja purificada y enriquecida en fosfatidilserina, sustancia esencial para el correcto funcionamiento de las membranas celulares del cerebro.



● ● ● CN: 325332.1



● ● ● 664354.9

## Incebral

Extracto de Ginkgo biloba que mejora el flujo sanguíneo al cerebro y facilita el alivio de los síntomas de los trastornos leves derivados de las alteraciones circulatorias cerebrales o de las extremidades inferiores.

## Carvimín

Complemento que contiene aminoácidos de origen vegetal, enriquecido con minerales y vitaminas, que ejerce un efecto positivo sobre el cartilago. Ayuda al crecimiento de los niños, a la conservación y mejora de este tejido en los deportistas y en las personas que lo tengan en mal estado.



● ● ● CN: 325340.6

● ● ● CN: 392209.8

# Vías urinarias libres



CN: 292797.1

## Urisor

Estas cápsulas compuestas de Gayuba, Brezo y Ortosifón poseen propiedades antisépticas. Ayudan a combatir los síntomas de cuadros infecciosos en las vías urinarias como cistitis o uretritis, así como problemas de diuresis y retención de líquidos.



670547.6

## Genurat

Este fitosor es una mezcla de extractos de Gayuba, Brezo, Abedul y aceite esencial de Pino. Ayuda a hacer frente a los síntomas que suelen presentar las leves infecciones de las vías urinarias.



## Litonat

Mezcla de extractos secos de Rompepiedras, Gayuba y Vara de oro. Este producto, de la gama de «Fitosores» y que se presenta suspendido en agua glicerínada, ejerce un efecto depurativo a nivel renal y ayuda a superar otras molestias en este órgano.

## NOVEDAD



CN: 162851.0

## Uribén

Estos comprimidos combinan Arándanos rojos e Hibisco y contribuyen a reducir la frecuencia de afecciones en el tracto urinario. Esta combinación logra potentes efectos sinérgicos. Ayuda a disminuir la capacidad de fijación de patógenos y mejora la resistencia frente a patologías persistentes.

# Combustible para el cuerpo

Los productos de la gama *Energy* de **Homeosor**, que cuentan con un elevado contenido en fósforo, glucosa y otros minerales, actúan como un importante precursor de ATP, la molécula encargada de proporcionar la energía necesaria al organismo humano. Son complementos naturales enriquecidos con Jalea real,

Propóleo, Calcio y Vitamina D<sub>3</sub>. Se puede elegir entre tres variedades diferentes: *Energy*; *Energy Max*, que contiene Ginseng entre sus ingredientes, y *Energy Kids*, concebido especialmente para niños y adolescentes en edad escolar. Idóneo, asimismo, para pequeños con falta de apetito y en etapas de crecimiento.



# Pack para conseguir un peso ideal

**Homeosor** le ayuda a conseguir la silueta ideal con un pack especial compuesto por tres productos, *Drenaline*, *Vientreline* y *Thymentine*, que también incluye una guía para aprender a alimentarse de forma saludable, así como una taza para infusiones. *Drenaline*, elaborado a base de Alcachofa, Diente de león, Manzanilla amarga y Melisa, favorece la eliminación y el drenaje renal. *Vientreline*, por su parte, ayuda a reducir la grasa abdominal. *Thymentine*, una infusión de Té blanco, Té verde, Menta y Tomillo, tiene una elevada capacidad antioxidante y drenante.



## FARMACIA COLISEUM

## EL ESCAPARATE DE LA MEDICINA NATURAL

La Farmacia Coliseum, emplazada en pleno corazón de la ciudad condal, en el número 18 de la calle Balmes, haciendo esquina con la Gran Vía, es todo un referente por su innovación comercial y su especialización en diferentes campos, además, claro, de la farmacia alopática: Homeopatía, Fitoterapia, Flores de Bach, Cosmética, Dietética y fórmulas magistrales.

Fue fundada en 1957 por el padre de uno de sus actuales titulares, **Joan Alegre**, quien aparece en la imagen junto con **Julio Rodríguez Pareja**. **José Alegre**, un farmacéutico muy emprendedor y perfecto conocedor de la industria farmacológica que entonces florecía en Cataluña, creó, casi simultáneamente, en el mismo local un laboratorio, que luego instaló en otras dependencias, donde fabricaba productos indicados para pequeñas dolencias: dolores de cabeza, musculares o de garganta, afecciones respiratorias, inflamaciones, etc.

Al terminar la carrera en 1979, Joan se incorpora a la farmacia familiar. Empezó a mantener contactos con homeópatas y naturópatas. En 1983 monta un pequeño laboratorio, Homeoden, que sobrevivió hasta 1994, año en que fue absorbido por Heel. Al mismo tiempo, «en la oficina de Balmes, fuimos ampliando nuestra oferta de productos y abrién-



donos a otros ámbitos: a los convencionales se añadieron los remedios homeopáticos, las plantas medicinales, los preparados fitoterápicos, etc.». Desde entonces hasta hoy, «hemos notado un aumento de conocimientos, así como de exigencia, por parte de nuestros clientes con esta materia. No se conforman con una valeriana o un propolis cualesquiera. Demandan calidad». Paralelamente, el público ya no se cree las promesas de los anuncios publicitarios. «Preguntan, piden consejo y, casi siempre, optan por lo que les parece, a priori, mejor y más eficaz, aunque cueste un poco más de dinero», agrega. También venden algunos productos de alimentación ecológica, los que les permite la Consejería de Sanidad.

**Coliseum** mantiene una estrecha relación con **Homeosor** desde hace años. Sus productos están a la vista y son muy solicitados: «Los que más vendemos son los propóleos, las equináceas, las jaleas, el Inucil, los fitosores...», agrega Joan Alegre. ■



la **DIETA**  
más **NATURAL**  
ya en  
tu **FARMACIA**



HOMEOSOR

dine

[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

# ENERGÍA y VITALIDAD *al instante*



CN 326934.6

CN 326942.1



CN 338661.6



*Enriquecido con:*  
Jalea real  
Propóleo  
Minerales  
Vitaminas



*la energía extra que  
tu organismo necesita*



*te proporciona un mayor  
rendimiento intelectual y físico*



*energía extra  
para los peques*

*de venta exclusiva en farmacias*



www.homeosor.es  
SORIA NATURAL LA SACEA Nº 1 GARRAY / SORIA / ESPAÑA Tel 975 252 022



**PRODUCTO EN CAMPAÑA**